

Resilienz im Beruf: Mental stark bleiben unter Druck

Strategien für einen anspruchsvollen Berufsalltag



Stress reduzieren. Klar bleiben. Leistungsfähig bleiben.

- Stress im Berufsalltag wirksam reduzieren und innere Balance stärken
- Warnsignale von Überlastung und Burnout frühzeitig erkennen
- Persönliche Resilienz gezielt aufbauen und nachhaltig stärken
- Mit einfachen Methoden den Vagusnerv aktivieren und Stressreaktionen regulieren
- Auch unter Druck ruhig, klar und entscheidungsfähig bleiben

Referentin



Gisa Steeg
Resilienz- und Kommunikations-Trainerin,
Business-Coach, Expertin für mentale
Stärke

Programm

Tag 1: Grundlagen und Bewusstsein

- Einstieg: Die Arbeitswelt im Dauerstress – persönliche Belastungen erkennen
- Resilienz verstehen: Wie innere Widerstandskraft entsteht und wirkt
- Eigene Stressoren identifizieren – Ursachen statt Symptome erkennen
- Frühwarnsignale von Stress und Burnout rechtzeitig wahrnehmen
- Praktische Übungen zur Stärkung von Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit
- Erfahrungsaustausch: Eigene Stressmuster reflektieren und einordnen

Tag 2: Strategien und Anwendung

- Persönliche Resilienzstrategien für den Berufsalltag entwickeln
- Methoden zur Aktivierung des Vagusnervs für mehr Ruhe und Stressresistenz
- Selbstfürsorge im Alltag: kleine Routinen mit großer Wirkung
- Gelassen bleiben unter Druck und klar entscheiden in anspruchsvollen Situationen
- Praxisübungen: Transfer in die eigene Arbeitssituation
- Persönlicher Handlungsplan für nachhaltige Resilienz im Berufsalltag

Seminarziel

Der berufliche Alltag vieler Fach- und Führungskräfte ist geprägt von hohem Tempo, wachsender Verantwortung und ständig neuen Anforderungen. Entscheidungen müssen schnell getroffen, Projekte parallel gesteuert und Konflikte souverän gelöst werden. Dauerhafter Druck und hohe Belastung führen dabei häufig zu Stress, Erschöpfung und dem Gefühl, permanent funktionieren zu müssen.

Um langfristig gesund, leistungsfähig und klar im Kopf zu bleiben, braucht es mehr als nur gutes Zeitmanagement. Entscheidend ist Resilienz – die Fähigkeit, auch unter Druck handlungsfähig zu bleiben, mit Belastungen konstruktiv umzugehen und die eigene innere Balance zu bewahren.

In diesem Seminar lernen Sie, Stress frühzeitig zu erkennen und gezielt gegenzusteuern. Sie entwickeln persönliche Resilienzstrategien, die sich unmittelbar in den beruflichen Alltag integrieren lassen. Ein besonderer Fokus liegt auf praktischen Methoden zur Aktivierung des Vagusnervs, der eine zentrale Rolle für Ruhe, Fokus und Stressresistenz spielt.

Sie erhalten wirksame Techniken zur Stressbewältigung, stärken Ihre mentale Widerstandskraft und entwickeln individuelle Routinen für mehr Gelassenheit, Stabilität und gesunde Leistungsfähigkeit im Berufsalltag.

Wissenswertes

Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an Fach- und Führungskräfte aller Branchen, die in einem anspruchsvollen und dynamischen Arbeitsumfeld tätig sind und ihre mentale Widerstandskraft gezielt stärken möchten. Besonders profitieren Teilnehmende, die

- unter hoher Arbeitsbelastung, Zeitdruck oder häufigen Veränderungen arbeiten
- Verantwortung für Teams, Projekte oder wichtige Entscheidungen tragen
- Stress frühzeitig erkennen und Überlastung wirksam vorbeugen möchten
- praktische Strategien suchen, um auch unter Druck gelassen, klar und handlungsfähig zu bleiben

Ihr konkreter Mehrwert

- Stresssignale frühzeitig erkennen und wirksam gegensteuern
- Persönliche Resilienz gezielt stärken und im Berufsalltag nutzen
- Mentale Klarheit und Fokus auch in stressigen Situationen bewahren
- Auch unter Druck klar entscheiden und gelassen handeln

Unsere Referentin



Gisa Steeg

Resilienz- und Kommunikations-Trainerin, Business-Coach,
Expertin für mentale Stärke

Gisa Steeg begleitet seit vielen Jahren Fach- und Führungskräfte dabei, mentale Stärke zu entwickeln, Stress souverän zu bewältigen und auch unter hoher Belastung handlungsfähig zu bleiben. Sie ist ausgebildete Resilienz- und Kommunikationstrainerin, NLP-Master, Hypnose-Coach und systemische Beraterin. In ihren praxisorientierten Trainings verbindet sie fundiertes Coachingwissen mit wirkungsvollen Methoden zur Stärkung von Resilienz, Selbstführung und gesunder Leistungsfähigkeit im Berufsalltag.

Rhetorik mit Rückgrat: Klarer sprechen, stark und selbstbewusst wirken im beruflichen Alltag
11./12. Mai 2026, Online-Veranstaltung

Wechseljahre am Arbeitsplatz: Tabu oder Chance? – Strategien für moderne Führung
20. Mai 2026, Online-Veranstaltung

Erfolgreiche Veränderungsprozesse begleiten mit systemischer Change Kommunikation
9./16./23. Juni 2026, Online-Veranstaltung

Nie mehr sprachlos! Schlagfertig reagieren – in Meetings, bei Kritik und unter Druck
30./31. Juli 2026, Online-Veranstaltung

Souverän kommunizieren – Konflikte sicher meistern
2./3. November 2026, Online-Veranstaltung

Maßgeschneiderte Inhouse-Schulungen – passgenau für Ihr Team!

Haben Sie schon einmal daran gedacht, Ihre Schulung direkt ins Unternehmen zu holen?

Ihre Vorteile auf einen Blick:

- Persönliche Beratung und individuelle Konzeption
- Erfahrene Referent*innen mit didaktischem Feingefühl
- Inhalte, die auf Ihre Ziele und Herausforderungen zugeschnitten sind
- Optimales Preis-Leistungs-Verhältnis
- Keine Reise- oder Übernachtungskosten für Ihr Team

Ob dieses oder viele andere Themen – wir entwickeln gern Ihre passgenaue Inhouse-Schulung!

Anmeldeformular

Resilienz im Beruf: Mental stark bleiben unter Druck

Name
Vorname
Position
Firma
Straße/Nr.
PLZ/Ort
Telefon
E-Mail
Name der Assistenz
Datum/Unterschrift

Senden Sie Ihre Anmeldung bitte an: anmeldung@akademie-heidelberg.de

Termin und Seminarzeiten

Do./Fr., 09./10. Juli 2026
9:00–17:00 Uhr
Online-Zugang ab 8:45 Uhr
Seminar-Nr. 26 07 SW519 W

Teilnahmegebühr

€ 980,— (zzgl. gesetzl. USt)

Die Gebühr beinhaltet die Teilnahme am Online-Seminar sowie die Präsentation als PDF-Datei.
Im Anschluss an das Seminar erhalten Sie ein Zertifikat, das Ihnen die Teilnahme an der Fortbildung bestätigt.

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Es gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen (Stand: 01.01.2010), die wir Ihnen auf Wunsch gerne zusenden.
Diese können Sie jederzeit auch auf unserer Website einsehen: www.akademie-heidelberg.de/agb

Zum Ablauf

- Vor dem Seminartag erhalten Sie von uns eine E-Mail mit einem Link, über den Sie sich direkt in die Online-Veranstaltung einwählen können.
- Für Ihre Teilnahme ist es nicht notwendig, ein Programm herunterzuladen. Sie können am Seminar direkt per Zoom im Browser teilnehmen.
- Über Ihr Mikrofon und Ihre Kamera können Sie jederzeit Fragen stellen und mit den Referierenden und weiteren Teilnehmenden diskutieren. Alternativ steht auch ein Chat zur Verfügung.



AH Akademie für Fortbildung Heidelberg GmbH
Maaßstraße 32/1 · 69123 Heidelberg
Telefon 06221/65033-0
info@akademie-heidelberg.de
www.akademie-heidelberg.de